







حمية 1400 سعر حراري





مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital

وزارة الصحة
Ministry of Health

حمية 1400 سعر حراري

مثال	الـــــــــــوجـــــــــبــــــــــــة	المجموعة الغذائية + عدد الحصص
الإفطار	¼ رغيف أسمر أو ½ صامولي أسمر أو1 توست أسمر + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو1 بيضة مسلوقة أو2 بياض بيض مسلوق + 1 ملعقة شاي زيت زيتون أو 8 حبات كبيرة زيتون أسود + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم 1 حصة دهون 1 حصة حليب
وجبة خفيفة	1 حبة فاكهه أو ½ كوب سلطة فواكه	1 حصة فواكه
الغداء	(4 ملاعق طعام أرز+ ¼ رغيف أسمر) أو 8 ملاعق طعام أرز أو1 كوب مكرونة أو ½ رغيف شامي + ¼ رغيف خبز محمّص أو ½ كوب ذرة + 75 جم لحم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك أو تونة + 1 كوب سلطة **+** ½ كوب خضار مطهيةأو شوربة خضار + 1 ملعقة شاي زيت زيتون أو 1 ملعقة شاي زيت للطهي + ليمون ,بهارات	2 حصة نشويات 1 حصة نشويات ½ 2 حصة لحوم 2حصة خضروات 1 حصة دهون ------------------
وجبة خفيفة	1 حبة فاكهه أو 3 حبات تمر + 1 كوب شاي أو قهوة (بدون سكر)	1 حصة فواكه -------------
العشاء	¼ رغيف أسمر أو ½ صامولي أسمر أو1 توست أسمر + ½ كوب فول أو عدس أو حمّص أو فاصوليا (بقوليات) + 1 كوب سلطة خضار أو ½ كوب خضار مطهية + 1 حبة فاكهه أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	1 حصة نشويات 1 حصة نشويات + ½ حصة لحوم 1 حصة خضروات 1حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم + 1 كوب خضار مقطعة (1 كوب خيار أو خس أو جرجير, أو 1 كوب سلطة خضار)	1 حصة حليب 1 حصة خضروات
اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع . اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا		

* 30 جرام = علبة كبريت,, 75 جرام = ½ 2 علبة كبريت

ملاحظات:

………………………………………………………………………………